



ASPG

The American Society of Professional Graphologists

*Congress to enact appropriate legislation
during its present session to protect women
citizens in the several States of this
Union, in their right to vote.*



Resilience in Handwriting, Recognizing the Soft Skills in Work and Life

online meeting with

Alessandra Millevolte

March 3, 2018

alessandramillevolte@gmail.com

Why this topic?



Nowadays people – but also organisations and communities - are continuously exposed to sudden and often traumatic changes. Resilience becomes more and more a "competence" necessary to deal effectively with crises in the professional sphere and in private life.

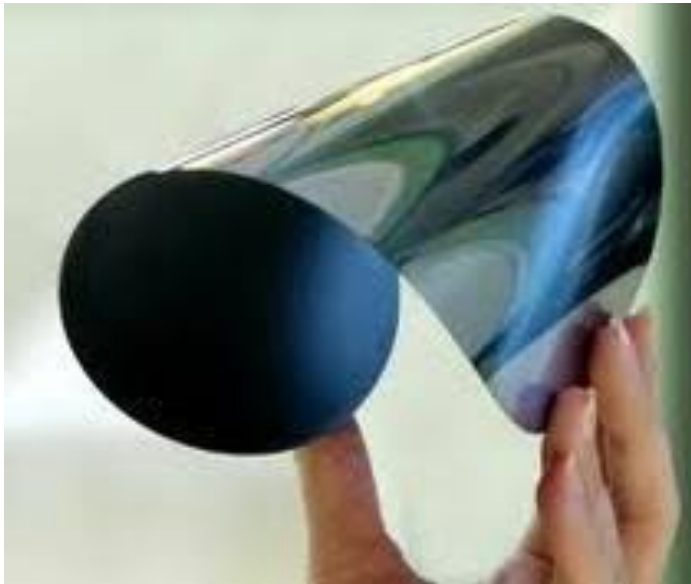
Resilience

The concept of "resilience" originates in the **field of physics**

=

ability of some materials

- **to absorb the energy produced by a shock without breaking,**
- to resist crushing and deformation, or
- to reacquire their original form after being subjected to the action of an external force.



What we mean by “resilience”

**the person's ability to react
positively to traumas and
difficult situations.**



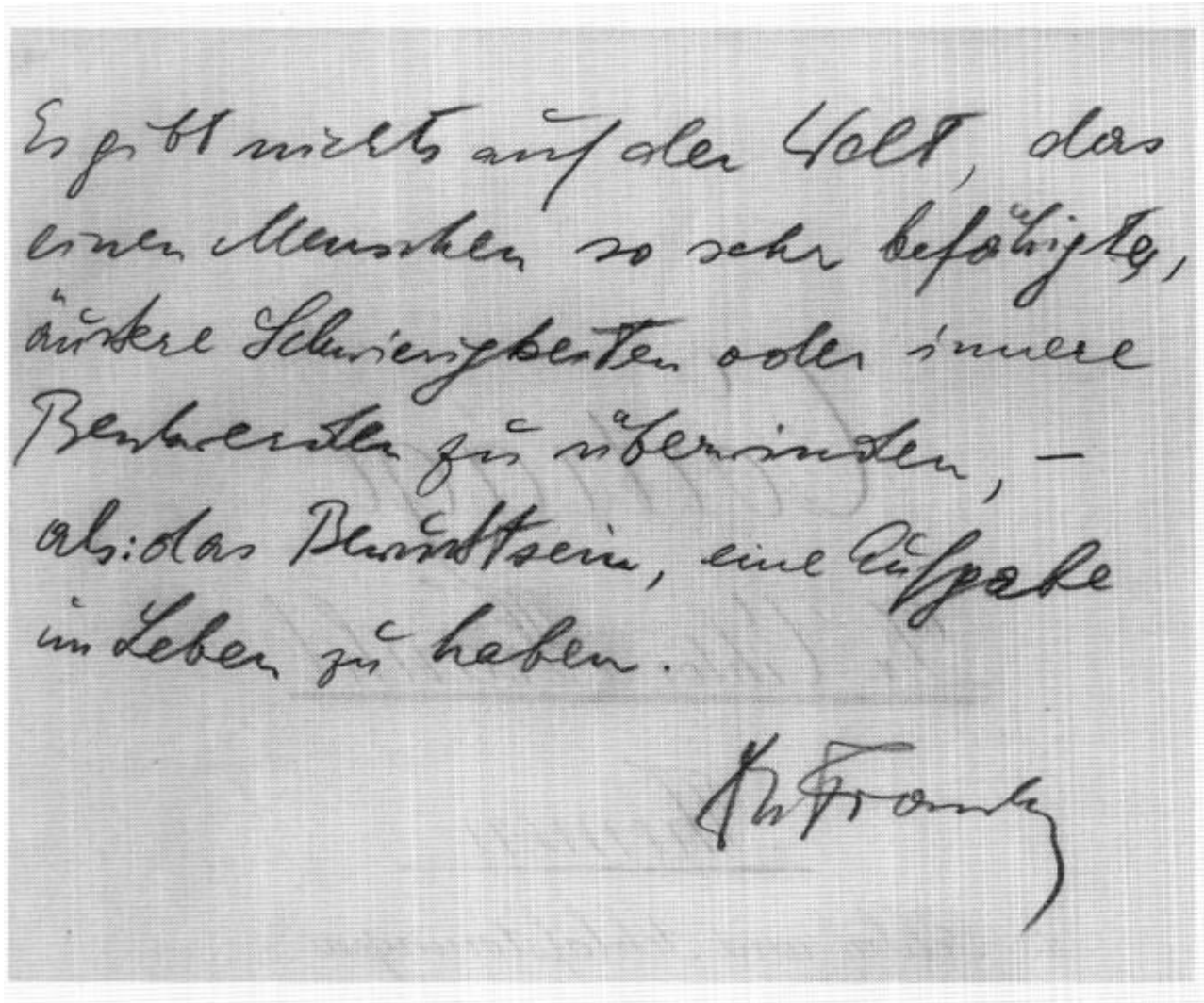
What we mean by “resilience”



“Sturdy and strong is only the tree that suffers the frequent assault of the wind; it is the continuous shaking that gives it more strength, more tenacious roots: the plants grown in a solatia valley are fragile. ”

Lucio Anneo Seneca, Latin philosopher

Resilient people: Viktor Frankl



Are people born resilient or do they become that way?

Two interpretative models of resilience:

1. Resilience as **a genetic ability, given once and for all**
2. **Resilience as a competence to be learned**, to be constructed from time to time.

Results from studies and researches:

- resilience allows the processing of critical events, but does not realize an invincibility status, nor does it represent a condition acquired once and for all
- **resilience can relate more to some areas in life than to others.**

The components of resilience

- **Autonomy**
- **Self-esteem / self-efficacy / self-confidence**
- **Flexibility**
- **Ability to set positive relationships**
- **Self awareness**
- **Managing emotions**
- **Assertiveness**
- **Ability to problems solving**
- **Goal orientation**
- **Capacity to design and realism**
- **Treasuring experiences and exploiting errors**

Obstacles to resilience

- **Excessive anxiety**
- **Passiveness**
- **Low self-esteem**
- **Isolation**

AUTONOMY: elements

- Become free from dependence (material and social) on others.
- Being independent in work (knowing how to solve problems, knowing how to organize, being competent).
- Develop critical sense.
- Reaching self-fulfillment, that is to develop one's own potential and resources, through a realistic perception of one's skills.

AUTONOMY in handwriting

Well organized writing

good and well channeled pressure, differentiated between downstrokes (thicker) and upstrokes (lighter) (*thickened type 1*)

graphic personalisation

absence of aesthetic concern and excessive control

fluency (*fluent*)

absence of uncertainties, difficulties, blockages and contortions (not *laboured*)

...nto è un gran libro su cui stanno scritti i momenti e le vicende per raggiungere sempre crescenti conquiste. Dei primi usi ed esigenti alle innumerevoli serie di prodotti dell'industria moderna è stato un susseguirsi di vicende in tutto un secolo.

Londra

le belle Odissee che abbiamo attraversato
insieme, per quelle altrettanto belle
del futuro, per tutto ciò che il
nostro caro Ulisse, a distanza di secoli,

campe, mi T
da sola in un'altra città, ho deciso di lasciar perde
re questa possibilità. Così mi sono iscritta alla facol
tà di medicina, senza però esserne del tutto con
vinca, ma in parte perché era stata lusingata da
altre persone e inoltre era poco lontano dalla mia
città (e, forse, soprattutto perché io sono sempre mol
to indecisa nelle mie scelte!!).

Forse non è profemi però
reclutati con lo stesso immediato
e lo stesso interesse per un'unica
che scovasse le mie tracce. Ma
in un tempo che scultori e letterati
in tanti le sue gemellote.
diletti grasse e attese di
meche di ombre profonde o di
folgoranti accuse.

SELF-ESTEEM: elements

- Develop the ability to intervene actively and positively in the contexts in which you normally act (at work, at home, etc.).
- Develop a sense of self-efficacy (realistically know what you are actually capable of and what's not).
- Awareness of one's skills and ability to correctly evaluate limits and strenghts

SELF – ESTEEM in handwriting

Medium or medium-high size of the letters

Good fluidity, no signs of insecurity and worry

Homogeneity

Straight extensions of the letters

Balance in proportions and dimensional relationships

Sobriety , absence of accessory strokes (*sober*)

Letter Breadth, space between letters and between words in balance (balanced *triple width*)

e lett. Str. moderne (inglese e tedesco) con una vita familiare molto intensa: sono sposato da 10 anni e ho due bambini, desiderati e amati tantissimo. Ho pueri sempre lavorato, già dai tempi delle scuole superiori (durante l'estate come assistente di colonia per bambini) e poi durante l'Università. Ho lavorato sempre a contatto con gli altri, bambini, adulti, extracomunitari, studenti e ho perciò acquisito una certa perizia nell'interottenere rapporti interpersonali di vario tipo. Subito dopo l'università ho insegnato per 3 anni in un istituto di lingua italiana per extracomunitari, che mi ha arricchito

In effetti le previsioni erano abbastanza chiare e già
dal sabato parlavano di piogge a carattere temporalesco
per l'Italia, centro settentrionale.

Nella giornata di domenica, come hai riferito le
cronache, si erano avuti i primi veri e propri naufragi.

~~mentre il mare~~

meritato.

Questa estuazione - talvolta tempestiva - è
fredda di un 18° e genera le ottimismi - il
ritardo meridionale, nottetta ribellata ancora più
tendente, sovente improvvisamente
alle lamente

FLEXIBILITY (suppleness): elements

- Openness of mind,
- adaptability,
- lack of attachment to one's ideas

FLEXIBILITY (suppleness) in handwriting

Balance of curvilinearity (*curved*) and angularity (*angular*)

Space between letters

Absence of rigidity, concern and excessive control

Some letters *extensions concaved to right*

Graphic fluidity (*fluent*)

Tuttavia sono riuscito a fare un p' di
recense. finire el mare con il ffo
minore. Qui mi sono ritenute e
upstate, prendendo molto solo, facendo
un p' di begi e dormendo molto.

Attività organizzative
Valutazione e scelta di apparecchiature da fornire a uffici e dipendenze. Stesura
studi di fattibilità ed analisi amministrative rivolte a modifiche innovati-
ve (introduzione di nuove procedure, ecc.) - Indagini preliminari per l'adozione
di particolari apparecchiature elettroniche (terminali) Com, ecc.) - Indagi-
ni di revisione organizzativa rivolte al lavoro presso i singoli uffici e dipendenze.
Stesura di istruzioni operative e di normative - Studi per la realizzazione e
gestione di reti per trasmissione dati.

Ufficio Ispezione

Responsabile del "settor" ispezioni uffici interni. Indagini di livello particolare e
generale - Are internate prevalentemente titoli ed estero -

ABILITY TO SET POSITIVE RELATIONSHIPS: elements

- Being able to actively listen and confront constructively.
- Communicate assertively.
- Being with others not out of necessity but for mutual pleasure.
- Being aware of one's emotions and knowing how to express them constructively instead of being overwhelmed by them.
- Knowing how to interact with others to achieve a common goal.

ABILITY TO SET POSITIVE RELATIONSHIPS

BLOCKING IDEAS AND FANTASIES

- Need to feel loved and esteemed
- need to show others you are capable
- need to take full advantage of situations with little effort.
- expectation that others behave fairly and reasonably
- need to control events
- Feeling realized only finding perfect solutions to the problems
- need to find in others the confirmation of one's own value

ABILITY TO SET POSITIVE RELATIONSHIPS in handwriting

- ✓ *Curved/angular* in balance (with rounded angles)
- ✓ Easiness and fluidity
- ✓ Control of the gesture that does not block the expressiveness and the graphic personalization
- ✓ Differentiated pressure, not *thick*, not excessively *light*
- ✓ (light *rightward slant*)
- ✓ Absence of rigidity and impulsiveness (eg *impatient, springing, flung out*)
- ✓ Sobriety (*sober*)
- ✓ *Flexible*
- ✓ Absence of signs of impressionability (eg. sudden marks in the letter turnings), very low degree of *Thickened Type 2*
- ✓ (Light *rightward slant*)

Questa è la struttura di un referto
del centro di adolesecentologia.

Devo vedere i genitori giovedì 28.

Ti chiamerò all'inizio della prossima
settimana.

Ieri sì che è stata una bella giornata!

Il primo sole aveva asciugato bene la roccia
così da poter salire tranquillamente.

Peccato l'aver perso tempo per l'avvicina-
mento, però abbiamo recuperato poi nella
solita con la cordata alterna.

proprio adozione intendendo ora per allora impiegarlo, in
caso di sanazione, ad occuparsi delle trattative contributive
rispetto al relativo regolamento. Con pure il sottinteso di
distendere impiegarlo a partecipare, non appena il relativo
regolamento, posto a posto, al Fondo esistente per il Lavoro,
in funzione presso la Banca.

12821

Distintamente

colui la massima //

e chiaro.

Per la Harbors, e mi aiuta a vivere la dimensione professionale anche
obblata, per via di addizione, stanzia la mia condizione Spirituale, la
cui condiz, il cui lavoro continuamente ~~deve~~ ^{costringe} a compiere
Con te non solo lo imposterò a colui la Harbors ~~che~~ ^{costringe} a compiere
e offrendo in la tua intelligenza (sensibilità) ma lo anche inteso ad
opprimi, a riprendere quel lavoro alla pari, cui sopprimere era obblato
e con grande disappunto avevo dovuto interrompere per pensare
di intervenire con affertta Spirituale e intellettuale; Con grande
soddisfazione mia e se il mio orologio non mi tradisce, anche
Tu mi consenti di far posto al mio Glavio Spirituale e si come
in qualcosa di bello ed utile in quanto al avvenire desiderato
entri in intesa ~~in~~ ⁱⁿ ~~la~~ ^{la} ~~tua~~ ^{la} ~~intelligenza~~ ^{intelligenza} ~~Politica~~ ^{Politica}, col tuo
che attende ed incoraggia.

SELF AWARENESS: elements

- Inner clarity
- clarity of one's goals
- ability to reflect
- ability to internalize
- critical consciousness
- self-criticism
- self-evaluation of one's own limits and strengths
- self-presence
- ability not to be overwhelmed by emotions
- conscious reactions

SELF AWARENESS in handwriting

Clearness, readability (*clear*)

Space between words in balance with
Letter breadth

Homogeneity

Gesture control

Medium or medium-small size

Volando verso l'Egitto si ha la sensazione
di quanto il deserto sia grande, ed uguale a
sé stesso; poi, all'improvviso una striscia di
verde brillante, con al centro quello che
immagini dell'alto sia un fiume: è il
Nilo. Allora hai la sensazione "finisce".

un mio amico con cui ho avuto
sempre un rapporto molto bello, e
che si è sempre rivolto a me quan-
do le cose gli andavano male anche
con la mia morosa / 6 anni che sono

ambasciatore per la prima volta di quel tipo. Il che significa che nel primo
quarto di secolo per centinaia di anni dell'industrializzazione in particolare nel
campo delle infrastrutture civili. Molti borghi, con quei zoggi faddi dei pifferai
dei bandi bitti dei dotti. In una piazza dove la prima guerra mondiale
in un altro emerge poco a poco una figura, a riprendere in un certo modo
il problema affilante del ruolo nel paesaggio, cioè una diretta manifestazione
ci sono le più antiche rovine dei due disegni in una piazza apparentemente
bianca ma in realtà colorata di rosso. Questi papiri appaiono ben diversi
dal luminoso alto punto, dal floreale, al nuovo

fe che sfera di sfiorire
del buco della discesa il
padre - Restio prenderlo in
pugno direttamente da fuori
12-2-9 f fuoribuchi.

MANAGING EMOTIONS: elements

- Self-control
- Reflexivity
- Listening to your emotions
- Observing your behavior
- Organization and homogeneity

MANAGING EMOTIONS in handwriting

Not rigid self-control

Balance in widths (of ovals, between letters and words)
(*balanced triple width*)

Absence of signs of impulsivity, impatience, anxiety and excessive worry

Absence of signs of impressionability (eg. sudden marks in the letter turnings), very low degree of *Thickened Type 2*

Well channeled basic energy

Easiness, graphic fluidity

Ho avuto un'estate piuttosto difficile,
perché sono stato impegnato col lavoro
e con i figli.

Il primotizio l'ha fatto David, molto tranquillo-
mente anche perché ci si muove su difficoltà
minime. Poi sono partito io.
Malino in verità è solo alla fine della via
mi sono sentito veramente bene.
Speriamo che l'estate porti consiglio.
Alla prossima!

Ciao sono Claudio, e non uso questa scrittura da una vita. Non ricordo neppure se la mia vecchia calligrafia possa definirsi questa. Pensa che compiai più volte lo stile di alcune lettere per trovare quelle più adatte a me, ad esempio ricordo abbastanza bene che mi facevo le "p" in questa maniera negli ultimi anni di liceo, ma adesso riprendendo i vecchi insegnamenti delle elementari mi sono venute fuori così. Anche i trattini delle "t" non li ricordavo così bassi, ma del resto anche la calligrafia si evolve e matura con noi, e può darsi benissimo che sia cambiato io. Mentre scrivo mi sta venendo un po' di nervosismo ingiustificato, ognitanto una lettera si trasforma in un vero scroscio, forse sarò più calmo con l'altro testo.

e scrivere con un posto fatto bene,
onde più in fretta mi fa presto
l'ipotesi di bianco di un foglio da riempire.
Vareti tutti tutti con, un volta con la
basta per spiegare, che per fare di come
capito anche se preferisci parti parole, per poter
naturalmente spiegare meglio), che ora è
più a un'altra in tempo per tutto lungo
e la propria mi è felice di interpretare.

li scrivo perché vorrei sapere cosa ne pensi del fatto che
io desideri continuare la carriera universitaria.
Quattro anni fa e anche prima avevo fatto fare
l'analisi per la scelta della facoltà universitaria.
Mi era stato consigliato di prendere Pedagogia
e invece io ho preso Filosofia. Mi si diceva
che avevo una intelligenza intuitiva, ma
che faticavo nell'approfondire l'analisi col
rischio di essere superficiale. L'intuito

ASSERTIVENESS: elements

Ability to express one's own needs, ideas and desires in a frank and direct way, without being aggressive, without prevaricating the other but also with the awareness of the right to be respected and accepted

ASSERTIVENESS in handwriting

Steadiness and firmness of the gesture

Good basic energy, well differentiated and channeled

Easiness and fluidity (*Fluent*)

Clearness

Self control

Absence of indices of insecurity and impulsivity, aggression, anxiety / excessive worry

Absence of excessive emotionality (low degree of *Thickened type 2*)

costi, di risorse umane e sprechi
che comunque sarebbero inevitabili
nelle piccole realtà.

È inevitabile? Non necessariamente,

Ritornando con a fare yoga e stare
a vedere. Infatti dovrò tornare il
prossimo mese e che Dio me lo mandi buono
Ho dovuto cambiare mio perché quella casa
serve alle segretarie (cose che accadono
nelle scuole private!!!)

Da un'accurata analisi di mercato, la D.I.M.M.S. ha scelto
come socio finanziatore la TAM, che ha gestisce, per
l'unica, tra le tante società, in grado di garantire
professionalità ed impegno, e l'unica aperta ad espandere i propri
orizzonti su altri settori che non proprio le competono.
In seguito, la D.I.M.M.S. sarà lieta di venire a trovare ed
esporre con più chiarezza i contenuti dell'investimento, che ~~ha~~
~~sta cercando~~ che potrebbero interessare un 1^a persona.
Siamo di una sua attenzione colgo l'occasione per porle i
distinti saluti

In effetti le previsioni erano abbastanza chiare e già
dal sabato parlavano di piogge di carattere temporalesco
per l'Italia, centro settentrionale.
Nella giornata di domenica, come ha riferito le
cronache, si sono avuti i primi veri e propri naufragi.

ABILITY TO PROBLEM SOLVE: elements

Ability to face problems without anxiety, bringing into play analytical skills, reasoning, flexibility and creativity in identifying new solutions

ABILITY TO PROBLEM SOLVE in handwriting

- ✓ Balance in the *triple widths: letter breadth, space between letters, space between words*
- ✓ Balance between connection and disconnection of letters (*connected and disconnected*)
- ✓ Clearness (*clear*)
- ✓ Lively rhythm
- ✓ Personalization in the letters form
- ✓ Absence of impulsiveness
- ✓ Good organization of masses and spaces
- ✓ Absence of meticulousness and uncertainty (not *Meticulous*, not *Wavering*, not *Hesitant*)

metterle su un fuoco di cuivre
Cuocerli con acqua boll.
Cenderli con humo fuso e fannig.
No, offire con rogiu.

A fronte di un investimento relativamente modesto (nell'ordine dei 300.000.000), questo gruppo è in grado di muovere e gestire cifre considerevoli, con ritorni immediati dell'investimento, ed è ~~con~~ rischi praticamente nulli. Questo soprattutto grazie all'estrema flessibilità dell'azienda, in grado di adottarsi rapidamente alle richieste del mercato, ed attingendo a personale esterno

persona con cui mi sento in
contatto, c'è come un filo diretto
è una sensazione tantopostifica
te. È l'unica cosa per la
quale mi sento orgoglioso.
Lui è un bravo ragazzo, sensibile
all'att. - it. Ol. A. X.

pie, più ora lavoro
come archivista dottile
prof. dopo il ~~prof.~~ di
Roma, sono diplo
mato all'istituto Me
2' triale, le mie

GOAL ORIENTATION: elements

Ability to set clear objectives

Engage with energy and determination to reach them, even when they are not easy

Constancy and continuity in setting the goal

GOAL ORIENTATION in handwriting

- ✓ Clearness (*clear*)
- ✓ Easiness, fluidity and control of the gesture (*fluent, spontaneously careful*)
- ✓ *Straight extentions* of letters
- ✓ Sobriety (*sober*)
- ✓ Absence of indecisions (not *Wavering*, not *Hesitant*)
- ✓ Absence of regressive movements, whorls and scrolling (not *rolled*)
- ✓ Clean and definite pressure
- ✓ Good energy

ol. l'ho fatto - Come stai? Ti trovo
ti diverti un po' che ti metti l'off
sopra i due eroni. Sono venuto a
fare un paio di trenta fatiche da
fragliare sono faticate per una volta
anche e al Capo di Patti. Due o
tre quella per l'ossessione che abbiamo e non
specie - Le nostre traversie sono
minuti per metri: oli cinque giorni
risolviamo che pochi ore o niente e

"effetto negativo provocato dall'urbanizzazione
per rispondere alle maggiori esigenze del
tempo libero creando una compensazione

CAPACITY TO DESIGN AND REALISM: elements

To have a vision, a goal that is related to one's own skills and characteristics, which is attainable and concrete; and organize to achieve it, investing time and energy in a targeted way.

Planning is a bridge between one's own skills and the goals that one has set for itself.

CAPACITY TO DESIGN AND REALISM in handwriting

- ✓ *Letter breadth* balanced with *Space between words*
- ✓ *Medium size*
- ✓ *Clear* plus *Space between words*
- ✓ Graphic organization and homogeneity
- ✓ *Stable baseline*
- ✓ Good energy
- ✓ Graphic easiness, fluency (*fluent*)
- ✓ Connections between letters (Medium-high degree of *connected*)
- ✓ Absence of accessory strokes (*sober*)
- ✓ Prevalence of the middle zone

namo. Poi negli anni 80 la ripresa dell'attività pittorica
in un crescendo di profici sulla propria concezione
della nuova figurazione, stando come modello la
collina e signori con la loro delicata cromatizzazione,
lo scovare delle ore e delle stagioni.

Inaugurato alla Petru-Petee. L'artista rivendica che,
come afferma egli stesso, ha fatto della figura la storia
della sua vita, presenta una serie di momenti pittorici

L'investimento richiesto è di 3,6 Mdi.

Ritenendo che in questi anni la nostra
collaborazione possa avviarsi e proseguire
positivamente, colgo l'occasione per salutarvi
cordialmente.

dello sport di massa (rappresentabile con contenzioni
particolari per le scolaresche e con le entrate a gettito
per i nuclei familiari), per frenare il crescente
effetto negativo provocato dall'urbanizzazione,
per rispondere alle maggiori esigenze del

quelli selti. E tornano in mente, in
parte, anche i sentimenti, le scoperte,
le amarezze e le fatiche. In una per-
la la vite trascorse. E per il futuro
cosa mi interesso? Una volta una
astologa mi disse, ~~che~~ alle mie domande
di quali fosse la via strada, "la tua
strada è fare della strada". In effetti
ovvero ragione. Io non ho sempre un disegno
ben congegnato in mente, anzi pueri

merito.
Questa espressione - talvolta temperata - è
fredda di un'isola e fucile ottimismo - è
ritardo meridionale, potreste ribellarsi ancora più
tardamente, sovente improvvisamente
alle logiche.

Ciao sono Claudio, e non uso questa scrittura da una vita. Non ricordo neppure se la mia vecchia calligrafia possa definirsi questa. Penso che compiai più volte lo stile di alcune lettere per trovare quelle più adatte a me, ad esempio ricordo altrettanto bene che ho fatto le "p" in questa maniera negli ultimi anni di liceo, ma adesso riprendo i vecchi insegnamenti delle elementari mi sono venute fuori così. Anche i trattini delle "t" non li ricordavo così bassi, ma del resto anche la calligrafia si evolve e matura con noi, e può darsi benissimo che sia cambiato io. Mentre scrivo mi sta venendo un po' di nervosismo ingiustificato, ognitanto una lettera si trasforma in un vero scroscio, forse sarò più calmo con l'altro testo.

o pensare a qualcosa che potesse risolvere
la situazione. L'uomo che Carolina, e
s'era detto che Carolina era proprio un
cuor contento, era sempre meno colorato
Quelche tempo dopo, un giorno che le
due amiche si trovavano al supermercato
a far le spese alle loro mamme, si imbar-
tarono finalmente in un'avventura. L'ubello
era un ragazzino col la faccia piena
di lentiggini, proprio avanti a loro ^{quando} che
stava ubando a un non posto ^{che} le

TREASURING EXPERIENCES AND EXPLOITING ERRORS: elements

Learning from lived experience, evolving.

It requires the ability to notice small changes, to be used to build knowledge and new possibilities.

It implies the ability to serenely evaluate errors made, considering them starting points for improvement and learning from them, without being overwhelmed by the sense of inadequacy or failure

TREASURING EXPERIENCES AND EXPLOITING ERRORS in handwriting

Homogeneity, personalization of the letters form, easiness and fluency (*fluent, homogeneous*)

Absence of impulsiveness and excessive anxiety / aesthetic concern

Medium-high level of graphic connection in a fluent rhythm (*connected* plus *fluent*)

Clearness (*clear*)

Signs of reflexivity, deliberation and self-esteem

Curved / angular writing

Balance of *triple widths*

...
vita è un gran libro su cui stanno scil-
ti i momenti e le vicende per raggiungere
sempre crescenti conquiste. Nei primi
mesi d'erguito alle innumerevoli serie
di prodotti dell'industria moderna è
... di vicende in

ma avere a apparenza un
sano fonte di piacere e di divertimento.

I preadolescenti costruiscono insieme un loro mondo, un
loro pezzo di vita, e lo difendono dagli adulti,
de quali quasi sempre vengono considerati estranei indesiderati
persone che non lo possono comprendere.

Ma poiché sognano di essere liberi, di avere successo,
di conquistare prestigio, i preadolescenti sono spinti
H. A. L.

Mia: Forse se me lo è e me
insegna per il bene io imparo
per un altro modo e se lo so,
me che non imparo in che cosa
insegna con un altro modo e se
insegna e per un altro modo

- Spero di fare, dopo tanto tempo
molto felice per un altro modo
me non è così me per un altro modo
me lo so e se lo so e se lo so
me non è così me per un altro modo
me lo so e se lo so e se lo so

Geometria e nell'anno accademico 1993/94 mi
sono laureata in Architettura -

Vivo con mia mamma, ma mi piacerebbe vivere da
sola -

Stavo in uno studio di architettura, insegno in
una scuola serale per Geometri e ho un mio piccolo
studio -

“Resilient” people: examples

Cara Alessandra

ti invio un articolo che può essere di tuo interesse tratto da una rivista cui sono abbonato. La scrivente è una delle più rinomate e valide esperte di Fitoterapia in Italia e Francia - autrice di un recente splendido Dizionario di Fitoterapia e Piante Medicinali -

le date che ti ho inviato per fax al momento sono le uniche sopravvissute alle riorganizzazioni I.G. (ex I.G. ormai).

Se ci saranno altri cambiamenti ti avviserò immediatamente -

Ti auguro una buona estate

Enrico

Le previsioni meteorologiche annunciano
ormai da alcuni giorni, che sta per
arrivare BORIAN: quattro giorni di forte
felo, neve e freddo anche in pianura.

Nelle città e nei piccoli comuni si sono
spedite di Quedlinburg e Volcan. pronti
ad intervenire.

Pronto, per essere utilizzato in caso di necessità
anche in campo numero di Spoleto per
liberare della neve fango pubblico e sedute

Al di là dell'allarmismo popolare, il pericolo
rimane più che l'etnosfera che non la neve
è unica.

Subito dopo una nevicate anche il 22 e 23 ha un
suo pericolo.

La neve arriva piccola e piana, nelle piste so-
sci ma anche a scapito in buon piede
caldo di tante nei tipi di montagna

mi è soprattutto sembrato che sei
piena di problemi, il mondo è proprio
complicato per tutti; ~~questo~~ indovinare
la chiave per un po' di serenità mi
sembra l'oracolo fenice.

Tanti sono andati nell'oscurità: le
cosine per venire bene ora le presento
oscuri e a se l'unità, per ciò che

La resilienza è la capacità di affrontare e superare un evento traumatico o di difficoltà in maniera positiva.

Sono persone resilienti quelle che immerse in circostanze avverse, riescono, nonostante tutto, e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le contraddizioni, a dare nuovo slancio alle proprie esistenze e perfino a raggiungere mete importanti.

L'atteggiamento di andare avanti senza arrendersi, nonostante le difficoltà.

L'individuo resiliente presenta un senso di

Thank you for your attention!